

Angebot Paarcoaching

Wenn Menschen verliebt sind, sind sie von einem magischen Zauber berührt. Sie fühlen sich im Einklang mit der Welt und dem geliebten Menschen. Doch mit der Zeit kommen unweigerlich Gegensätze und Unterschiede zum Vorschein.

Typische Konfliktthemen entwickeln sich und stellen die Beziehung auf die Probe. Hinzu kommt, dass in unserer heutigen Gesellschaftsstruktur immer häufiger Menschen miteinander feste Beziehung eingehen, die schon gereifte Persönlichkeiten sind. Diese Menschen haben ihr eigenes soziales Netzwerk aufgebaut, in dem sie sich bewegen und beruflich erfolgreich und anerkannt sind. Sie haben Prinzipien herausgebildet, nach denen sie handeln und haben bereits viel Lebenserfahrung gesammelt.

Konflikte in der Partnerschaft entwickeln sich meist schleichend über einen längeren Zeitraum und plötzlich ist das Problem dann akut.

Oftmals sind Partner/innen in der Beziehung unzufrieden, weil

- das Zusammenleben konfliktgeladen geworden ist
- Ziele für die Zukunft weit auseinander gehen
- es kaum noch gemeinsame Interessen gibt
- einer der Partner häufig kritisiert wird oder beide sich häufig kritisieren
- Wünsche, Bedürfnisse, Verletzungen und Enttäuschungen nicht mehr ausgesprochen werden
- wesentliche eigene Bedürfnisse nicht – oder nur unzureichend – erfüllt werden
- einer der Partner eine Aussenbeziehung eingeht.

Solche Situation führen Paare dann in ein Coaching.

Beim ersten Gespräch berichten die Betroffenen:

«Wir haben ein Streitthema, an dem wir uns häufig entzünden. Manchmal haben wir deswegen einen heftigen Krach. Seit das so ist, ist unsere Beziehung nicht mehr das, was sie einmal war.»

«Wir haben nur noch wenig Gemeinsamkeiten. In unserer Beziehung geht jeder seine eigenen Wege. Wir wünschen uns, dass wir wieder mehr gemeinsam unternehmen und gemeinsame Interessen entwickeln.»

«Wir lieben einander, doch wir wissen nicht, ob es genügend Übereinstimmungen für einen gemeinsamen Lebensweg gibt.»

«In unserer Beziehung fehlt es an Spannung und Abwechslung, wir wissen zudem nur noch wenig miteinander anzufangen. Wir mögen uns sehr und möchten deshalb einen Weg zu mehr Lust und Freude mit- und aneinander finden.»

Jeder Mensch ist einzigartig, jede Paarbeziehung auch. Dennoch gibt es eine Reihe von Herausforderungen, denen fast alle Menschen begegnen, wenn sie in dauerhafte Beziehungen zu anderen Menschen treten. So unterschiedlich die einzelnen Lebenswege auch sein mögen, die Herausforderungen in Beziehung und Partnerschaft sind – selbst bei unterschiedlichen Biographien – in vielen Aspekten ähnlich. Es gibt viele Komponenten, die den Verlauf langlebiger Paar-Beziehungen beeinflussen. Zentrale Elemente sind die Kommunikation und der Umgang mit Konflikten.

Ratsuchenden stellen mir häufig die folgenden Fragen:

- ◆ Wie können wir miteinander statt gegeneinander sprechen?
- ◆ Welche Wege gibt es, um die Qualität der Beziehung zu erhalten/zu erhöhen?
- ◆ Wie können wir Konflikte auf konstruktive Art und Weise austragen?
- ◆ Was können wir dafür tun, dass unsere Botschaften beim Gegenüber auch ankommen?

Ich arbeite im Coaching mit Paaren,

- ◆ die klären möchten, ob sie zueinander passen und ob ihre Vorstellungen von einem gemeinsamen Lebensweg kompatibel sind
- ◆ die in ihrer Beziehung von Anfang an bewusst und gezielt Methoden einsetzen möchten, die den Aufbau einer tragfähigen Beziehung unterstützen und deren Verlauf positiv beeinflussen
- ◆ die ihrer Beziehung neue Impulse geben möchten und dazu nach geeigneten Mitteln und Vorgehensweisen Ausschau halten
- ◆ deren Beziehung in ein neues Stadium tritt und die ihre Beziehung bewusster gestalten, optimal pflegen und intensivieren möchten
- ◆ in deren Beziehung Stolpersteine das tägliche Zusammenleben erschweren und die nach Wegen suchen, um wieder miteinander glücklich zu sein.

Die Erfahrung zeigt, dass viele Paare an einer konstruktiven Beziehungsgestaltung interessiert sind und sich um den Erhalt ihrer Partnerschaft bemühen. Häufig wählen Sie dazu jedoch die falschen Mittel. Bestenfalls funktioniert dann ihre Beziehung nach aussen hin, doch ein wesentliches Kriterium einer lebendigen Beziehung – die gemeinsame Weiterentwicklung – stagniert, weil wichtige Themen vermieden werden oder zentrale Anliegen nicht befriedigend gelöst werden können.

In diesen Fällen wirkt Coaching wie ein Katalysator und stellt Werkzeuge zur Verfügung, mit denen das Paar Gegensätze konstruktiv nutzen und verbinden kann. Zudem zeigt Paarcoaching auf, wie ein tiefes gegenseitiges Verständnis erreicht werden kann und wie Paare lernen können, gemeinsam in einer Beziehung zu wachsen.

So gelingt Paarcoaching

Was braucht es Ihrerseits, damit gute Voraussetzungen für ein erfolgreiches Paarcoaching gegeben sind?

Selbstverantwortung – Sind Sie bereit 50% der Verantwortung für Ihre Partnerschaft zu übernehmen?

Ausdauer – Sind Sie bereit, sich auf einen längerfristigen Lern- und Wandlungsprozess einzulassen?

Pioniergeist – Sind Sie bereit, vertrauten Boden zu verlassen und Neues zu erproben?

Interesse – Sind Sie bereit, sich als Partner/in wieder neu zu entdecken?

Taten – Sind Sie bereit, Ihre Beziehung aktiv neu zu gestalten?

**Wenn ja,
dann ist Paarcoaching für Sie ein geeigneter Weg!**